



妈妈的“爱心午餐”怎样做更健康？

对于妈妈们来说,孩子的“衣食”问题是头等大事。为了让孩子可以吃到安全的午餐,有的妈妈会精心准备“爱心午餐盒”,让孩子带去学校食用。安全地准备午餐、保证午餐的新鲜需要妈妈们从每个细节入手:

从开始准备午餐就要保证每个环节的清洁。做饭之前用温水和香皂洗手至少20秒。用热水清洗食材将会接触到的台面和容器。

如果孩子的午餐中有三明治、新鲜水果等易变质的食物,要保证食物处于保鲜温度的环境中。三明治等食物头一晚做好之后放在冰箱内贮存,孩子离家去学校之前装入午餐盒。

健康午餐的食物种类应均衡搭配。除了淀粉类食物(如面包、马铃薯、面条等)、水果蔬菜、蛋白质(鱼肉蛋等)之外,还应该尽量给孩子食用低脂低糖的食物及零食。除此之外,还要给孩子准备充

足的水,而不是碳酸饮料等高糖高热量饮料。

柔软恒温的午餐包是保证食物保鲜的最好选择。夏季可将易变质食物和冰袋放在一起或者放入冰镇饮品箱中,这样在中午食用之前便能保持新鲜。但此法不适合全天保鲜。

使用保温杯存放热食。先在保温杯内注入烧开的热水,静置一会儿,然后将热水倒出,放入热食。叮嘱孩子午餐之

前不要打开。

告诉孩子扔掉已经使用过的食品包装袋和易变质的剩饭。不要重复使用包装袋,以免发生食物细菌的交叉感染。

如果学校有冰箱,嘱咐孩子将易变质食物放入冰箱。如若没有,避免午餐受到阳光直射,远离教室内的暖气等散热物体。

(梁昕诺)

补钙 这些食物是首选

除了牛奶和豆腐,你知道的补钙食物还有哪些?

芥蓝 每100克芥蓝的钙含量高达128毫克,而相同质量的牛奶钙含量为100毫克左右。此外,芥蓝的营养十分丰富,比如胡萝卜素、维生素C等含量很高。

西兰花 每100克西兰花含钙67毫克,是很好的钙来源。多吃西兰花还会降低结肠癌、膀胱癌等癌症风险。

毛豆 每100克毛豆含钙135毫克,它还是膳食纤维的好来源,同时还含有皂甙、低聚糖等保健成分。

小白菜 小白菜是绿叶菜中的补钙佼佼者,每杯(228克)含钙205毫克。小白菜还富含维生素C、胡萝卜素和钾等矿物质。

无花果 每半杯(114克)无花果干含钙121毫克。无花果还富含膳食纤维以及钾和镁等矿物质。

沙丁鱼 每100克沙丁鱼含钙184毫克,而且它还富含维生素D,有利于促进钙的吸收和利用。

秋葵 每杯(228克)秋葵含钙82毫克。秋葵含有缓解便秘的非水溶性纤维,而且含有维生素B₆和叶酸。

杏仁 每28克杏仁含钙75毫克。杏仁是对人体健康有益的坚果之一,还富含维生素E和钾。

(摘要)

清洗葡萄的4种方法

- 1.把葡萄剪成一小枝一小枝的,千万不要直接把葡萄一个一个的摘下来,如果摘下葡萄,洗葡萄的时候脏东西很容易污染葡萄。然后把剪好的葡萄放在有温水的盆里面,撒点盐进去,融化成淡盐水,泡一下,再用手在盆里面搅一搅。注意,淡盐水一定要全部淹没葡萄,冲洗干净。
- 2.挤一些牙膏在手上,双手搓一搓,再轻轻搓洗葡萄。洗葡萄的过程一定要快(五分钟以内),免得葡萄吸水胀破,容易烂掉。倒掉脏水,用净水冲洗干净。净水冲洗至没有泡沫为止。
- 3.用毛巾把葡萄盛在毛巾里放在水里筛,葡萄上的白霜就很快就没了。
- 4.洗葡萄最好的方法就是在水中放上一些面粉,然后将葡萄浸泡几分钟后,再以清水稍微冲洗即可。

■ 营养讲坛

感冒时吃什么好得快？

黑龙江省医师协会营养学会 卢大平

感冒发烧时,人总是没精神、食欲差,想着扛一扛就过去了。其实发烧时,身体组织细胞新陈代谢加快,所需要的热量和水分比平时更多。所以,此时更得吃好,才能好得快。本期为大家讲讲感冒时怎么吃饭。

每天加两次餐

感冒后食欲不振,可适当减少每餐的量。除了早中晚三餐,可以在上午10点和下午两三点加一餐,尽可能保证营养供给。不过,有的人为了病好得快,强迫自己猛吃,这样反而会导致消化不良、疲倦乏力。因为,在体质差时往往脾胃功能较弱。

粗纤维食物要少吃

感冒期间,人的胃动力较弱,应尽量少吃会增加脾胃负担的粗纤维

通过鸡蛋鱼肉补蛋白

人体相对虚弱时,消化液分泌较少,建议通过鸡蛋、鱼肉补充优质蛋白,它们相对好消化,而且含有人体必需的多种氨基酸,有利于增强机体对感冒病毒的抵抗力。煮鸡蛋、牛奶蒸蛋羹、醪糟荷包蛋、清蒸鱼都是不错的选择。

用好饮品清热去火

感冒患者多伴有发热、出汗,有的还会服用解表药物,水分消耗大。

因此,一定要及时喝水,别等到口渴了才喝。饮水以大量的温白开水为主,也可以在水中加入适量蜂蜜或自制水果汁。如果嗓子红肿,可以喝点百合枸杞小米粥、百合雪梨水、冰糖炖雪梨、鲜甘蔗汁、鲜马蹄汁,有助于清热去火。

少甜食忌油炸

无论是芒果、葡萄、荔枝、甘蔗、菠萝等高糖水果,还是甜品、点心,大家在感冒期间都要禁食。甜食不但会增加痰的分泌量和黏度,还易导致腹胀,抑制食欲。此外,油炸食物会让脆弱的胃肠功能更加紊乱,感冒期间不要吃方便面、薯片、炸鸡等油炸食品;胡椒、咖喱等辛辣刺激食物对呼吸道黏膜很不利,也要少吃或不吃。

山 药

山药,即薯蓣,别名怀山药、淮山药、土薯、山薯、山芋、玉延。多年生草本植物,雌雄异株。块根含淀粉和蛋白质,分布于我国华北、西北及长江流域各省区。

山药味甘,性平;归脾、肺、肾经;具有健脾补肺、益胃补肾、固肾益精、聪耳明目、助五脏、强筋骨、长志安神、延年益寿的功效。山药含有淀粉酶、多酚氧化酶等物质,有利于脾胃消化吸收功能。《药品化义》中记载:“山药,温补而不骤,微香而不燥,循循有调肺之功,治肺虚久嗽,何其稳当。因其味甘气香,用之助脾,治脾虚腹泻,怠惰嗜卧,四肢困倦。又取其甘则补阳,以能补中益气,温养肌肉,为肺脾二脏要药。”

山药是山中之药、食中之药。近年来的研究表明,山药具有诱导产生干扰素,增强人体免疫功能的作用。其所含胆碱和卵磷脂有助于提高人的记忆力,常食之可健身强体、延缓衰老,所以山药是人们所

喜爱的保健佳品。在北京的雾霾天气里,空气中有着水汽和大量灰尘,容易伤脾伤肺,山药能补脾养胃,生津益肺,对于脾虚食欲不好以及肺虚咳嗽不止有非常好的食疗效果。而且《本草纲目》中提到,山药能够封闭皮毛,阻止雾霾从皮肤进入体内,可算是给人体建立一道防雾霾的屏障。

民国时期医学名家张锡纯对山药情有独钟,其用药特点是单味药,量大取胜。曾有一女子生完孩子后咳嗽不止,已经生命垂危,张锡纯看后只用单味药——山药,告知女子的丈夫每天用六两山药熬汤给产妇喝,称为薯蓣饮。没想到喝完,女子病情好转,不久恢复健康。张锡纯认为此女子为产后气虚,尤其是肺气大虚,所以才不断咳嗽,山药色白入肺经,正好补脾补肺,恰到好处。

现代人常将山药、冰糖煨熟后服用,对身体差、肠炎、肾亏等慢性

病均有疗效。小儿腹泻可以用山药熬粥来治疗。熬米粥时,放入山药,米煮好了,山药也就熟了。还可以加鸡蛋黄,把山药捣碎后放到粥里搅拌均匀,止泻的作用会更好。

山药应当“食之有道”。在我国,古人很早就把山药当做蔬菜来食用了。有史料记载,在公元前700多年,各诸侯就把它当做贡品,进贡给周王室。山药最好的是怀山药,也称铁棍山药,被历代医家所推崇,称赞为“长寿因子”,是药食兼用的佳品。食用山药应去皮,避免“麻、刺”等口感。由于山药皮易导致皮肤过敏,削皮时候可以涂些盐在手上。新鲜山药切开时有粘液,极易滑刀伤口,可以用清水加少许醋洗,以减少黏液。山药切片后需立即浸泡在盐水中,防止氧化发黑。另外,山药有收涩的作用,故大便燥结者不宜食用;有实邪者也忌用山药。

(人民日报海外版)